

もやし炒め



材料 4人分

ベーコン……………1枚
玉ねぎ……………1/2個(100g)
にんじん……………1/4本(50g)
もやし……………1袋(200g)
油……………少々
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1



栄養価(1人分)

エネルギー40kcal たんぱく質2.3g 脂質1.7g 炭水化物4.9g 食塩相当量0.6g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、**玉ねぎ**は薄切り、**にんじん**は千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ **玉ねぎ**、**にんじん**を入れてよく炒める。
- ④ **もやし**を入れて炒め、塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。

レシピのポイント

- ・冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです！
- ・にんじんは油で調理することで、栄養素の吸収率がアップします。

レシピ提供 川崎市立上作延小学校

野菜の甘酢和え



材料 4人分(子ども8人分)

トマト……………2個(400g)
きゅうり……………1本(100g)
生わかめ……………15g(乾燥わかめは1.3g)
しらす……………25g
砂糖……………大さじ1弱
酢……………大さじ1強
塩……………少々



栄養価(1人分)

エネルギー38kcal たんぱく質2.1g 脂質0.3g 炭水化物7.7g 食塩相当量0.3g

作り方

- ① **トマト**は湯むきし1cm角に切る。
- ② **きゅうり**は2mm程度の厚さの半月切りにする。
塩(分量外)を振って数分おき、水気を絞る。
- ③ **生わかめ**(または水で戻した乾燥わかめ)は1cm位に切り、熱湯でゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ④ しらすはさっと湯通しする。
- ⑤ 砂糖、酢、塩を混ぜて甘酢を作り、①～④を和える。

レシピのポイント

- ・手軽に作れ、彩りもきれいです。
- ・保育園では、きゅうりをさっとゆでて水で冷まし、水気を絞って使用しています。
- ・きゅうりは約95%が水分で、カリウムが比較的多く、利尿作用があります。



レシピ提供 川崎市栄養士会